

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
			Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Jamonicitos de pollo salteados con tomate y cebolla	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Puré de verduras de temporada (SL)	Garbanzos guisados con verduras (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada (FESTIVO EN ZARAGOZA)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

COCINA SANA

Nos apasiona la cocina saludable y utilizamos alimentos de temporada, cercanos y de origen ecológico en muchos casos.

Nuestros nutricionistas diseñan dietas sanas y equilibradas adaptadas a todas las edades, cuidando al máximo los menús de las personas que sufren algún tipo de alergia, intolerancia u otro tipo de necesidad particular.

Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promocionen los aspectos convivenciales del momento de la comida y contribuyan a formar a los comensales sobre los detalles que giran alrededor de los alimentos.

En un contexto social cada vez más consciente de la importancia de una buena alimentación, así como más preocupado por la sostenibilidad, el medio ambiente y el entorno social, **Combi Catering** quiere aportar su grano de arena hacia un modelo de alimentación sostenible.

ALIMENTO DEL MES

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
 - 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
 - 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
 - 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
 - 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
 - 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
 - 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
 - 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!
- Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.



ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING



- Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
- Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.
- Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL) Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) Fruta de temporada	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ) Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL) Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada	Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Yogur (L)	Pasta ecológica con tomate (GL) Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borraja con patata (SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Puré de zanahoria (SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras (SL) Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL) Tortilla francesa con queso (H+SJ+L) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con ajo (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL) Yogur (L)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	VACACIONES	VACACIONES	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
POSTRE	POSTRE
Lácteo	Fruta
Fruta	Lácteo

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana.



Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



información nutricional más completa en www.comerbien.es



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA
 Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167
ofizar@comerbien.es

 Pol. La Yesera, sector 8, B-8
 39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
 Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es